

**PENGARUH METODE BERMAIN TARGET TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMP N 1 GODEAN SLEMAN**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :

Cahyo Adi Priatno

NIM 10601244186

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2014**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman “ yang disusun oleh Cahyo Adi Priatno, NIM 10601244186 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 23 September 2014
Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ahmad Rithaudin', is placed over a faint rectangular stamp.

Ahmad Rithaudin, M.Or
NIP. 19810125 200604 1 001

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman**” yang disusun oleh Cahyo Adi Priatno, NIM 10601244186 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Oktober 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ahmad Rithaudin, M.Or	Ketua		25-11-2014
Soni Nopembri, M.Pd	Sekretaris		22-11-2014
Ngatman, M.Pd	Penguji I		18-11-2014
Herka Maya J, M.Pd	Penguji II		25-11-2014

Yogyakarta, 8 Desember 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan


Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 19860 1 001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Cahyo Adi Priatno

NIM : 10601244186

Program Studi : PJKR

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

menyatakan bahwa karya ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, karya ilmiah ini tidak berisi materi yang ditulis oleh orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, 23 September 2014
Penulis,

Cahyo Adi Priatno
NIM. 10601244186

MOTTO

Sesungguhnya setelah ada kesulitan pasti ada kemudahan, maka apabila kamu sudah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain. Dan hanya kepada Tuhan-mulah kamu berharap.

(QS. Al Insyirah : 6 – 8).

PERSEMBAHAN

Sebuah karya ini ku persembahkan untuk :

Bapak dan Ibu (Bapak Suroso dan Ibu Ngadinem)

Segala pengorbanan bapak dan ibu takkan pernah tergantikan oleh apapun di dunia ini. Terima kasih atas segenap kasih sayang dan perhatian yang tulus yang bapak dan ibu curahkan buat ku. Dengan segala rasa hormat akan tetap ku junjung tinggi sampai akhir hayatku.

**PENGARUH METODE BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN
SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET
DI SMP N 1 GODEAN SLEMAN**

Oleh:
Cahyo Adi Priatno
10601244186

Abstrak

Penguasaan teknik dasar *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman masih rendah sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman, yang pesertanya belum menguasai teknik *shooting*.

Subjek penelitian ini adalah siswa SMP N 1 Godean Sleman yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sebanyak 14 siswa dengan jumlah siswa putra sebanyak 3 orang dan siswa putri 11 orang. Pengambilan data menggunakan tes, dengan instrumen yang digunakan berupa tes *under basket shoot* dari *Vic Ambler*. Adapun skor diperoleh dari jumlah bola yang masuk kedalam ring dan dilakukan selama 30 detik. Teknik analisis data dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean. Hal ini dibuktikan dengan menggunakan uji T dengan sampel 14 siswa, taraf signifikansi 0,05 dengan nilai $t_{hitung} = 4,660 > t_{(0,05)(13)} = 2,160$ yang menunjukkan hipotesis nihil (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean. Nilai rata-rata *posttest* sebesar $5,42 > 3,00$ nilai rata-rata *pretest*.

Kata kunci: *metode bermain target, kemampuan shooting, Ekstrakurikuler bolabasket, siswa*

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman” Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Disadari sepenuhnya dalam penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
4. Dr. Pamuji Sukoco, M.Pd., selaku Dosen Penasehat Akademik sebagai orang tua penulis di kampus yang senantiasa memberi arahan dan nasehat.
5. Ahmad Rithaudin, M.Or, selaku Dosen Pembimbing skripsi. Terima kasih segala arahan dan bimbingannya.
6. Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang sudah memberikan bimbingan perkuliahan selama ini.

7. Hj.Tri Rukmini, S. Pd. Kepala Sekolah SMP N 1 Godean Sleman yang telah memberikan izin penulis dalam pengambilan data skripsi.
8. Rr. Suratiningsih, S.Pd Guru pendidikan jasmani SMP N 1 Godean Sleman yang telah membantu penulis dalam pengambilan data skripsi.
9. Siswa dan siswi peserta ekstrakurikuler bolavoli SMP N 1 Godean Sleman yang telah membantu di dalam pengambilan data skripsi.
10. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Bapak, Ibu, Kakak ,Adik yang telah memberikan semangat serta dukungan dalam penulisan skripsi ini.
11. Teman-teman PJKR F 2010 atas semua dukungan, saran, dan kritiknya.
12. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu terselesaikannya penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat imbalan yang melimpah dari Tuhan Yang Maha Esa Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan di masa yang akan datang. Diharapkan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, September 2014

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	i
PERSETUJUAN.....	ii
PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat bolabasket	8
2. Hakikat <i>Shooting</i>	12
a. Pengertian <i>Shooting</i>	12
b. Komponen Fisik Pendukung <i>Shooting</i>	18
c. Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i>	20
3. Metode Bermain Target	21
4. Profik Kegiatan Ekstrakurikuler	26
B. Penelitian yang Relevan	28
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis Penelitian.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	 31

A. Desain Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel	33
C. Definisi Operasional Variabel	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	34
E. Uji Prasyarat.....	35
1. Uji Normalitas.....	35
2. Uji Hipotesis (Uji T)	35
3. Persentase Peningkatan	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 38
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	38
1. <i>Pretest Shooting</i>	39
2. <i>Posttest Shooting</i>	40
B. Uji Prasyarat	41
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji Hipotesis (Uji T)	41
3. Persentase Peningkatan	43
C. Pembahasan	43
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 46
A. Kesimpulan	46
B. Keterbatasan Penelitian	46
C. Implikasi Hasil Penelitian	47
D. Saran.....	47
 DAFTAR PUSTAKA	 49
LAMPIRAN	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Dribbling</i> bolabasket	11
Gambar 2 <i>Passing</i> bolabasket	12
Gambar 3 <i>Shooting</i> bolabasket	12
Gambar 4 <i>Shooting</i> dengan satu tangan	14
Gambar 5 Lemparan bebas (<i>Free Throw</i>)	14
Gambar 6 <i>Shooting</i> sambil melompat (<i>Jump Shoot</i>)	15
Gambar 7 Tembakan tiga angka (<i>Three point Shoot</i>)	16
Gambar 8 Tembakan mengait (<i>Hook Shoot</i>)	17
Gambar 9 <i>Lay Up Shoot</i>	18
Gambar 10 Bermain golf dengan sasaran botol	24
Gambar 11 Memasukan karet kedalam sasaran	24
Gambar 12 Menjatuhkan botol dengan bola kasti	24
Gambar 13 Menjatuhkan botol dengan freesbee	25
Gambar 14 <i>Shooting</i> ke sasaran angka	25
Gambar 15 <i>shooting</i> ke sasaran angka	26
Gambar 16 Desain Penelitian <i>one group pretest posttest design</i>	31

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Penelitian	38
Tabel 2 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest Shooting</i>	39
Tabel 3 Histogram Pretest	39
Tabel 4 Deskripsi Hasil Penelitian <i>Posttest</i>	40
Tabel 5 Histogram Pretest	40
Tabel 6 Uji Normalitas <i>Pre-test</i>	41
Tabel 7 Uji Normalitas <i>Post-test</i>	41
Tabel 8 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 9 Paired Samples T-test.....	42
Tabel 10 Persentase Peningkatan	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Penelitian	51
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 3 Rekomendasi Penelitian	53
Lampiran 4 Kartu Bimbingan	54
Lampiran 5 Daftar Hadir Peserta	55
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Program Latihan Ekstakurikuler	56
Lampiran 7 Hasil <i>Pretest</i>	68
Lampiran 8 Hasil <i>Posttest</i>	69
Lampiran 9 Tes Kecakapan <i>Shooting Under Basket</i>	70
Lampiran 10 Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	71
Lampiran 11 Tabel Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i>	73
Lampiran 12 Uji Normalitas.....	75
Lampiran 13 Uji T	76
Lampiran 14 Tabel Kritis Nilai T	77
Lampiran 15 Dokumentasi	78

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah di luar jam belajar kurikulum standar, kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diberbagai bidang diluar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat berbentuk kegiatan pada bidang seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswa itu sendiri.

Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Permainan bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan peraturan.

Pemain harus memiliki teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket menurut para ahli olahraga seperti Jon Oliver (2007: vi), ada lima macam teknik dasar yaitu: (1) Menembak bola

(*shooting*), (2) Mengoper bola (*passing*), (3) Mendribel bola (*dribbling*), (4) pertahanan, (5) *rebounding*.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain bolabasket untuk mencetak angka, sebab tim yang menang adalah tim yang bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan lawan mencetak angka ke keranjang kita.

Ada beberapa teknik dasar *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Wissel (2000:46-62), secara umum teknik dasar menembak *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Lemparan bebas (*Free Throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer* (*layup* yang diperpanjang)

SMP N 1 Godean merupakan salah satu SMP negeri yang berada di Kabupaten Sleman dengan berbagai fasilitas yang memadai guna menunjang kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikulernya seperti ; ruang musik, ruang karawitan, ruang komputer, lapangan basket dan lainnya. Berbagai kegiatan ekstrakurikuler dilakukan disekolah ini, salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diminati siswa adalah ekstrakurikuler bolabasket.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada hari Selasa pukul 15:30 WIB dengan bimbingan atau arahan dari salah satu guru Penjaskes di SMP N 1 Godean yaitu Ibu Suratiningsih, S.Pd. Motivasi siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler bola basket ini cukup tinggi terlihat dari jumlah peserta yang terdaftar dan hadir pada waktu latihan, serta didukung dengan kesetersediaan sarana prasarana yang memadai seperti jumlah bola yang mencukupi dan lapangan dengan desain yang standar. Namun belum ada satu pun prestasi yang didapat dari cabang bolabasket ini.

Kurangnya kemampuan *shooting* dalam bolabasket ini bisa disebabkan karena kurangnya variasi latihan yang dilakukan saat ekstrakurikuler bolabasket, karena pelatih ekstrakurikuler bolabasket tersebut adalah guru Penjasorkes bukan asli pelatih bolabasket. Adapun pada setiap pertemuan yang dilakukan hanya latihan yang sama seperti pemanasan mengelilingi halaman sekolah, *dribling* sampai ujung garis lapangan, *passing* ke teman, dan hanya sedikit untuk porsi *shooting*. Untuk *shooting* sendiri dinilai masih kurang efektif dalam melakukannya karena siswa banyak menunggu giliran untuk melakukan *shooting* sehingga membuang banyak waktu serta menyebabkan kurang meratanya kesempatan siswa dalam melakukan *shooting*. Tentu saja perlu adanya perubahan metode latihan agar bisa lebih efektif dan efisien, seperti dengan menambah jumlah sasaran yang dimodifikasi sedemikian rupa untuk menggantikan ring basket yang hanya berjumlah dua ring terletak di ujung sisi lapangan. Sehingga dalam melakukan latihan siswa tidak banyak menunggu untuk melakukan giliran *shooting* dan mempunyai kesempatan melakukan *shooting* lebih banyak serta lebih aktif bergerak.

Pada peserta ekstrakurikuler bolabasket yang masih banyak mengalami kegagalan saat melakukan *shooting* ke ring basket ada beberapa hal yang bisa dijadikan alasan antara lain; (1) tinggi badan peserta yang masih pendek, (2) kekuatan otot lengan yang belum kuat, (3) jarak ring basket dengan posisi melakukan tembakan, dan (4) kurangnya ketepatan menembakkan bola kedalam ring. Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan siswa dalam memasukkan bola ke ring basket perlu adanya upaya dari para peserta itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode latihan yang lebih efektif dan efisien. Metode latihan yang dimaksud disini adalah metode latihan yang mengarah bagaimana siswa terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa metode latihan ini harus tetap memberikan unsur yang menyenangkan. Salah satu yang bisa dilakukan dalam metode latihan ini adalah dengan bermain target.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dengan pembelajaran pendekatan taktis, dalam hal ini TGfU. TGfU memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003:7-8) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan perlakuan menuju sasaran semakin baik.

Peneliti menggunakan metode bermain target diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Karena permainan target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor.

Maka dalam hal ini penulis ingin memberikan rekomendasi metode latihan yang harapannya bisa lebih efektif dan efisien untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Metode yang dimaksudkan adalah metode dengan bermain target. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang : “Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman”

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang tersebut di atas diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut :

1. Masih rendahnya kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman.

2. Belum ada metode latihan yang efektif dan efisien dalam latihan *shooting* bolabasket.
3. Belum diketahui pengaruh metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pertimbangan pada masalah yang akan diteliti cukup luas seperti yang tercantum dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini kiranya perlu dibatasi. Permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah :“Belum di Ketahuinya Pengaruh Metode Bermain Target terhadap Kemampuan *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman”

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah tersebut di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah sebagai berikut “Adakah pengaruh metode bermain target terhadap peningkatan kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean Sleman?”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah : untuk meningkatkan kemampuan *shooting* menggunakan metode bermain target pada peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis :

- 1). Memberi informasi berapa besar peningkatan metode bermain target terhadap hasil *shooting* permainan bolabasket.
- 2). Memberi informasi yang bersifat ilmiah , ataupun dapat dijadikan sebagai bahan diskusi atau seminar, ataupun bisa menjadi objek penelitian.

2. Manfaat praktis :

- 1). Dapat dijadikan pedoman sekolah pada pembinaan pemain bolabasket khususnya pemain bolabasket di SMP N 1 Godean sehingga dalam melakukan *shooting* yang hasilnya akan lebih baik.
- 2). Untuk para pembina dan pelatih sebagai rancangan untuk menyusun program latihan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Hakikat Bolabasket

Bolabasket adalah olahraga yang dapat dimainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua. Walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak adalah pria remaja, namun bolabasket banyak dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh, bahkan duduk di atas kursi roda. Walaupun bolabasket kebanyakan pemiannya mempunyai postur tubuh yang tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang mempunyai keahlian tinggi. Seiring perkembangan jaman partisipasi diantara pemain tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang bermain bolabasket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain dan grup pendukung wanita lebih membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita. (Hal Wissel, 2000:1)

Dalam permainan bolabasket terdiri dari dua regu, masing-masing regu berjumlah 12 orang dan tiap-tiap regu berjumlah 5 orang dan pemain cadangan 7 orang ditambah asisten pelatih 1 orang. Permainan bolabasket dilakukan dalam 4 babak, yang masing-masing babak lamanya 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak pertama dan kedua adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka diberika babak tambahan 5 menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka

yang didapatkan oleh kedua regu.

Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena permainannya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka). Bola bisa dibawa maju ke keranjang lawan dengan cara mendribel atau mengumpan. Jika seorang pemain berhenti mendribel dan kemudian mendribel lagi (*double dribble*), atau telah berhenti mendribel dan berjalan dari satu langkah sebelum mengumpan atau menembak (*traveling*), dia melakukan pelanggaran, dan bola diberikan kepada tim lawan. Penyerang memiliki batas waktu tertentu untuk membawa bola setelah melewati garis tengah lapangan. Para pemain yang melakukan serangan tidak boleh berada di “daerah terlarang” lebih dari tiga detik dalam sekali waktu (pelanggaran tiga detik). Telah dirancang aturan waktu baku untuk melakukan tembakan (waktu tembak) atau bola harus diberikan kepada tim lawan.

Para pemain bertahan bisa menggunakan segala jenis pertahanan yang mereka inginkan (satu lawan satu, zona kombinasi, tekanan, menjebak dan sebagainya) dalam upaya merebut bola dari tim penyerang. Setiap tim boleh meminta *time out* selama pertandingan, beristirahat sejenak, berusaha “membekukan” seorang pemain yang melakukan tembakan bebas dalam pertandingan yang ketat, atau menghambat bertambahnya skor oleh lawan dengan menghentikan momentum mereka.

Diperlukan lapangan dengan ring basket (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/sintetis untuk lapangan dalam ruangan. Lapangan berupa bidang khusus sepanjang sekitar 27,5 meter dan lebar sekitar 15,2 meter. Ring basket harus setinggi 3,05 meter. Garis tiga angka yang sesuai untuk liga atau asosiasi (6,02 meter untuk SMA dan perguruan tinggi, 6,70 meter hingga 7,24 meter untuk pertandingan NBA) harus ditandai dengan jelas. Garis tembakan bebas berjarak 4,57 meter dari ring basket. Jalur tiga detik selebar 3,66 meter. (Jon Oliver, 2003: viii)

Dari uraian diatas dimaksudkan bahwa permainan bolabasket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang pemain bolabasket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan agar memperoleh teknik,taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus.

Berdasarkan kutipan-kutipan diatas, dapat disimpulkan bahwa olahraga bolabasket merupakan kemampuan individu atau tim yang memiliki aktivitas gerak dan keterampilan serta didukung oleh kondisi fisik yang prima bagi pelakunya dalam menampilkan permainan dan dengan berbagai unsur lainya seperti taktik yang sudah direncanakan meelalui program latihan yang telah dibuat dan disesuaikan dengan usia atlet bolabasket itu sendiri.

Dalam permainan olahraga basket dikenal beberapa teknik dasar, yaitu:

a. *Dribble* (menggiring bola)

Dribble atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola kedepan. Selanjutnya Ambler Vic (1990:10) menyatakan *dribble* dalam bolabasket adalah membawa bola dengan cara mementul-mantulkannya.

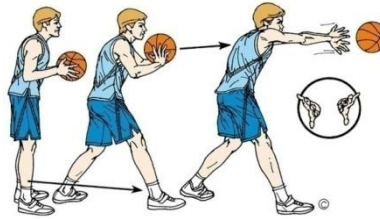
Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *dribble* merupakan suatu cara membawa bola kedepan dengan mementulkan kelantai dengan satu tangan atau secara bergantian berjalan atau berlari. Hal terpenting dan harus di perhatikan dalam melakukan *dribble* adalah melindungi bola agar tidak mudah direbut lawan.



Gambar 1. *Dribbling* bolabasket
Sumber: (mari-berkawand.blogspot.com)

b. *Passing*(mengoper)

Passing adalah mengoper bola, dalam permainan bolabasket dikenal berbagai macam jenis passing yaitu operan dada, operan pantul, operan pantul satu tangan, operan atas kepala, operan serahan, operan melambung, operan belakang tubuh.

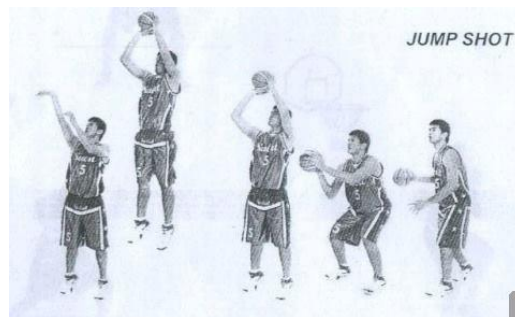


Gambar 2. *Passing* bolabasket

Sumber : (osaghinet.blogspot.in/2013/12/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html?m=1)

c. *Shooting*(menembak)

Shooting adalah usaha memasukan bola kedalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih point. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu dengan *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan. Cara lain untuk *shooting* adalah dengan *lay-up* yaitu usaha memasukan bola kedalam ring dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih point, *lay-up* disebut juga dengan tembakan melayang.



Gambar 3. *Shooting* bolabasket

Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

2. Hakikat *Shooting* (Menembak)

a. Pengertian *Shooting*

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket

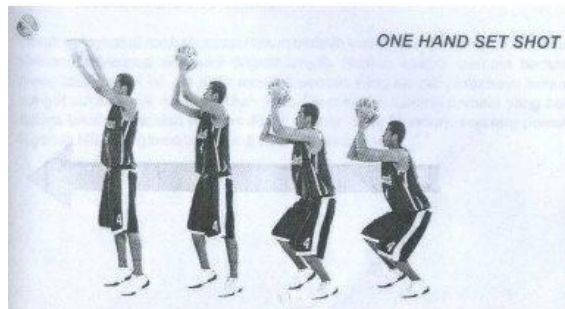
adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu terknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Ada tujuh teknik dasar dalam *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin(1999:59), secara umum teknik dasar menembak *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Lemparan bebas (*Free Throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer* (*layup* yang diperpanjang)

a. *Shooting* dengan satu tangan (*One-hand Set Shoot*)

Tembakan satu tangan sering dilakukan oleh setiap pemain, untuk melakukan *shooting* satu tangan pada dasarnya tekniknya sama seperti yang digunakan pada tembakan bebas, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaanya. Untuk tembakan dengan jarak yang dekat memerlukan kelentukan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan yang lebih kuat, sedangkan pada

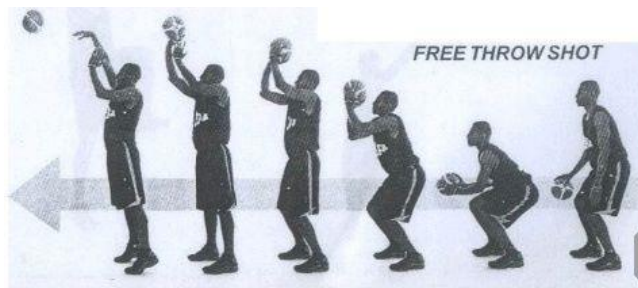
shooting jarak jauh memerlukan memerlukan dorongan dari kedua kaki, punggung dan bahu.



Gambar 4. *Shooting* dengan satu tangan
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:50)

b. Lemparan bebas (*Free Throw*)

Dalam tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Langkah yang penting sebelum mengawali tembakan bebas adalah menghilangkan semua gangguan pada pikiran dan pusatkan perhatian pada ring basket.

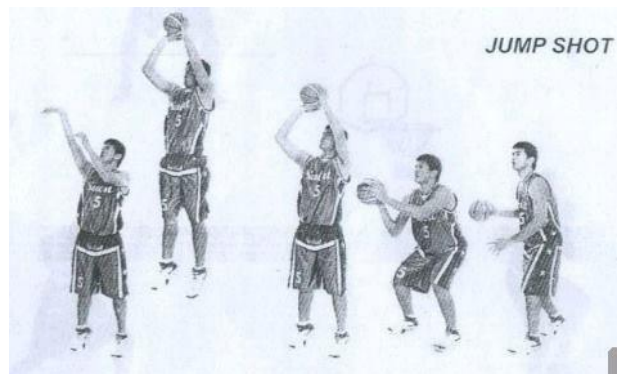


Gambar 5. Lemparan bebas (*Free Throw*)
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

c. *Shooting* sambil melompat (*Jump Shoot*)

Teknik *shooting* sambil melompat sering digunakan dibandingkan tembakan lainnya. Tembakan ini sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan.

Saat melakukan *jump shoot* (tembakan melompat), melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah ring. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring basket.



Gambar 6. Shooting sambil melompat (*Jump Shoot*)
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:51)

d. Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)

Pada umumnya *three point Shoot* dilakukan dilakukan sambil melakukan gerakan lompatan, baik dilakukan dengan satu tangan maupun dengan menggunakan dua tangan. Sebelum melakukan tembakan ini biasanya lutut sedikit ditekuk dan siap untuk mendorong kedua kaki keatas dan

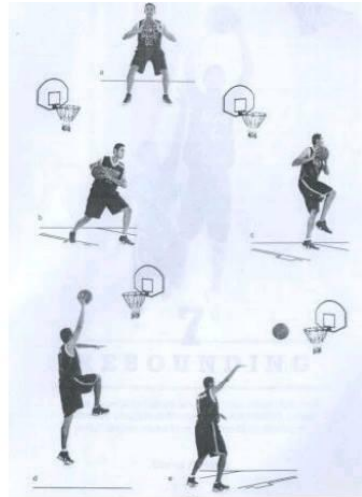
setelah melompat tinggi, lepaskan bola yang telah dikendalikan oleh jari-jari tangan.



Gambar 7. Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*)
Sumber : (S4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-2/)

e. Tembakan mengait (*Hook Shoot*)

Keunggulan dari *hook shoot* adalah susah untuk dihalangi baik oleh pihak lawan yang tinggi. *Hook shoot* hanya dilakukan apabila si penembak dekat dengan ring basket yang berjarak antara 3 sampai 4 meter. Tembakan *hook shoot* yang luput sebaiknya dianggap sebagai operan pada diri sendiri. Lawan yang berusaha menghalangi *hook shoot* tidak akan berada di luar lingkaran, karena ia akan tetap berusaha keras untuk menghalangi lawan.



Gambar 8. Tembakan mengait (*Hook Shoot*)
 Sumber : (Danny Kosasih, 2008:53)

f. *Lay Up Shoot*

Tembakan *lay up* dilakukan dengan ring basket, setelah menggiring bola. Untuk melakukan lompatan yang tinggi dalam gerakan *lay up*, maka dibutuhkan kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir.

Sangatlah penting untuk menjaga agar kepala tetap tegak sewaktu akan dan selama melakukan tembakan. Bola harus dilemparkan dekat kepapan dengan pergelangan tangan dan jari. Dan seharusnya menyentuh papan terlebih dahulu baru masuk ke dalam ring. Ini lebih baik daripada langsung ditembakkan ke ring agar bola lebih mudah untuk masuk kedalam ring.



Gambar 9. *Lay Up Shoot*
Sumber : (Danny Kosasih, 2008:50)

g. *Runner* (*lay up* yang diperpanjang)

Tembakan *lay up* yang diperpanjang digunakan jauh dari ring basket. Tembakan *runner* dilakukan seperti *lay up*, kecuali ancang-ancang melompat agak jauh dari ring basket.

b. Komponen Fisik Pendukung *Shooting*.

Dalam melakukan *shooting* komponen fisik sangat berperan sebagai berhasilnya seseorang melakukan *shooting*. Seperti yang dijelaskan Akros Abidin (1999:71)

“setiap unsur-unsur gerakan dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerak secara efisien dan benar secara mekanis”.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peran yang penting dalam keberhasilan meningkatkan prestasi atlet.

Selanjutnya Akros Abidin (1999 : 72) menjelaskan 8 komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya prestasi seorang pemain dalam bermain bolabasket. Delapan komponen tersebut yaitu; (1) daya tahan (*endurance*), (2) stamina, (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kekuatan (*strength*), (5) daya ledak (*power*), (6) kelincahan (*agility*), (7) kecepatan (*speed*), dan (8) koordinasi.

Dari komponen-komponen yang disebutkan diatas dapat dianalisis komponen-komponen yang menjadi pendukung keberhasilan seseorang dalam melakukan *shooting*. Secara garis besar komponen fisik pendukung *shooting* yang dimaksud dapat diuraikan menjadi beberapa unsur, diantaranya :

1. Kelentukan (*Flexibility*)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Dalam melakukan *shooting* kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola *backspin*.

2. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut Hartmann bahwa kekuatan adalah kapasitas seseorang dalam

menggunakan aktivitas otot untuk melawan atau mengatasi tenaga/daya yang datang dari luar dirinya. Untuk anak tingkat SMP kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan *shooting*. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan *shooting* harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

3. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan *shooting* koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Shooting*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu :

1. Jarak

Melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukkan bolanya karena akurasi dalam melakukan *shooting* menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting* tepat di bawah ring menjadi

sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.

2. Mobilitas

Melakukan *shooting* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

3. Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. *Shooting* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

4. Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

5. Situasi dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

3. Metode Bermain Target

Permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain yang sejenis dilempar

atau dipukul dengan terarah mengenai sasaran yang telah ditentukan dan semakin sedikit pukulan menuju sasaran semakin baik.

Permainan target adalah salah satu klasifikasi dari bentuk permainan dalam pendekatan TgfU (pembelajaran pendekatan taktik) yang memfokuskan pada aktivitas permainan yang membutuhkan kecermatan, akurasi yang tinggi dalam memperoleh nilai. Menurut Mitchell, Oslin, dan Griffin (2003:7-8) permainan target adalah permainan dimana pemain akan mendapatkan skor apabila bola atau proyektil lain sejenis baik dilempar atau dipukul dengan terarah mencapai sasaran yang sudah ditentukan dan semakin sedikit untuk menuju pukulan/ perlakuan menuju sasaran semakin baik.

Permainan ini sebenarnya menjadi dasar bagi permainan-permainan yang lain, karena hampir setiap permainan memiliki target atau goal yang dijadikan sasarannya. Misalnya, permainan bolabasket, sepakbola dan sebagainya memiliki sasaran yang bermacam-macam.

Bentuk-bentuk permainan target yang biasa dilakukan, misalnya panahan, *golf*, *bowling*, *billiards*, *snooker* dengan berbagai modifikasinya. Dalam permainan *golf*, *golf* adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin.

Dalam permainan target para siswa didorong mengembangkan kesadaran taktikal dan kemampuan pembuatan keputusan manakala hal ini

menjadi orientasi utama dalam pengajaran. Kesadaran taktikal adalah prasyarat untuk kemampuan penampilan, tetapi pada saat bersamaan para siswa harus menampilkan baik pengetahuan maupun keterampilan untuk melakukan permainan dengan sebaik-baiknya.

Dalam beberapa jenis permainan (termasuk di dalamnya permainan invasi) ada beberapa jenis aktivitas yang jika diamati akan menyerupai permainan target, misalnya dalam tes bola voli ada sasaran yang dinilai. Pada saat bermain bolavoli pemain yang akan melakukan *service* akan menarahkan bola ke pemain yang dinilai mempunyai kemampuan *passing* yang buruk. Sedangkan pada permainan bolabasket pemain melakukan *shooting* ataupun melakukan *free throw* untuk memasukan bola ke dalam ring, sehingga dapat dikatakan bahwa dalam permainan invasi terdapat aktivitas bermain target.

Dalam permainan bolabasket terdapat unsurbermain target yaitu harus memasukan bola ke dalam target yaitu ring basket. Dengan adanya unsur permainan target, permainan bolabasket akan sangat baik diajarkan saat latihan maupun saat ekstrakurikuler di sekolah. Keuntungan lainnya adalah target bisa diganti ataupun dimodifikasi sendiri sesuai dengan keinginan. Dengan memodifikasi terget yang berbeda akan menjadikan siswa tidak merasa bosan dalam melakukannya, serta akan efisien dalam waktu karena target bisa dibuat banyak dan siswa tidak jenuh dalam menunggu untuk melakukan kesempatan. Tetapi dalam melakukan

bermain modifikasi permainan target ini siswa tetap menggunakan teknik *shooting* yang benar saat membak ke sasaran yang telah ditentukan.

Beberapa contoh materi bermain target yang bisa disajikan dalam latihan antara lain :

1)



Gambar 10 : Bermain golf dengan sasaran botol

Dalam permainan ini siswa harus menjatuhkan satu botol yang menjadi target. Dalam usaha menjatuhkan botol, siswa diharapkan menjatuhkan botol dengan kesempatan seminimal mungkin.

2)



Gambar 11 : Memasukan karet kedalam sasaran

Dalam permainan kedua ini siswa diharapkan bisa memasukkan gelang karet kedalam paku atau sasaran yang telah disediakan dengan jarak melempar sejauh 1 meter dari sasaran.

3)



Gambar 12 : Menjatuhkan botol dengan bola kasti

Pada permainan ketiga ini siswa melakukan permainan bowling dengan sasaran berupa botol dan bola yang digunakan adalah bola kasti. Siswa diharapkan bisa menjatuhkan botol dengan kesempatan melempar sebanyak lima kali.

4)



Gambar 13 :Menjatuhkan botol dengan menggunakan freesbee

Seperti permainan ketiga, namun kali ini siswa melakukan permainan bowling dengan freesbee sebagai pengganti bola untuk menjatuhkan botol. Siswa diharapkan bisa menjatuhkan botol dengan kesempatan melempar sebanyak lima kali.

5)



Gambar 14 :Shootingke sasaran angka

Dalam permainan ini siswa diberikan kesempatan *shooting* sebanyak 5 kali dan diharapkan mampu mengumpulkan poin sebanyak-banyaknya. Poin maksimal yang dapat diperoleh adalah 15 poin.

6)



Gambar 15 : *Shooting* ke sasaran angka

Dalam permainan ini siswa diberikan kesempatan *shooting* sebanyak 5 kali dan diharapkan mampu mengumpulkan poin 10.

4. Profil Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik diluar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum (Permendikbud no. 81A th. 2013 lampiran III : 2)

Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya diberbagai bidang diluar bidang akademik. Kegiatan ekstrakurikuler ini dapat berbentuk kegiatan pada bidang seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan kegiatan lain yang bertujuan positif untuk kemajuan dari siswa-siswa itu sendiri.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean ini adalah salah satu ekstrakurikuler yang cukup mendapat sambutan yang baik dari para siswa, hal ini dapat dibuktikan dengan banyaknya siswa yang mengikuti dan sangat antusias dalam ekstrakurikuler bolabasket ini. Hampir setiap siswa baik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket sudah mampu melakukan teknik-teknik dasar bolabasket. Namun perlu diasah lebih banyak lagi agar siswa lebih matang dalam melakukan teknik-teknik dasar bolabasket. Sarana dan prasarana untuk ekstrakurikuler bolabasket cukup mendukung bolavoli sebanyak 9 buah dan lapangan yang standar. Sarana dan prasarana yang memadai akan berdampak positif untuk jalannya ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean.

Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket ini dibina langsung oleh Ibu Suratiningsih, S.Pd. yang juga merupakan guru Penjasorkes di SMP N 1 Godean Sleman ini. Ekstrakurikuler bola basket ini rutin dilaksanakan satu minggu sekali pada hari Selasa jam 15:30 WIB s.d. 17:00 WIB

B. Penelitian yang Relevan

1. Hericus Tri Haryanto, dalam penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Latihan Menembak dengan Bola Basket Ukuran 7 terhadap Kemampuan menembak *Medium Shoot* pada Atlet Bolabasket Putri SMA N 1 Wonosari”. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hasil tes awal dan tes akhir kemampuan menembak nilai t_{tabel} : 10,282 dengan $df = N - 1 = 19$ sehingga nilai t_{tabel} : 2,093 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $10,282 > 2,093$ maka H_0 ditolak dan H_a di terima. Dengan adanya latihan menembak dengan bola basket ukuran 7 pada bolabasket putri di SMA N 1 Wonosari terjadi kenaikan yang signifikan pada kemampuan menembak *medium shoot*.

C. Kerangka Berpikir

Olahraga bolabasket merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain bolabasket untuk mencetak angka, sebab tim yang menang adalah tim yang bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan

lawan mencetak angka ke keranjang kita.

Kurangnya variasi latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean Sleman ini terutama dalam teknik *shooting* menjadi salah satu penyebab kurangnya prestasi dalam cabang olahraga ini. Dengan latihan yang monoton siswa menjadi tidak serius dan merasa bosan sehingga tidak dapat memaksimalkan kemampuan yang ada pada dirinya.

Ada persoalan atau masalah spesifik yang mengakibatkan hasil atau prestasi siswa untuk memasukkan bola ke ring basket masih kurang yaitu keseriusan dan motivasi dari siswa yang masih kurang. Atau dengan kata lain keseriusan dan motivasi siswa sangat mempengaruhi hasil ketepatan *shooting* bola para siswa ke ring basket.

Dengan demikian untuk meningkatkan hasil ketepatan siswa dalam memasukkan bola ke ring basket perlu adanya upaya peningkatan keseriusan dan motivasi dari para siswa itu sendiri. Maka dari itu diperlukan sebuah metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien. Metode pembelajaran yang dimaksud disini adalah metode pembelajaran yang mengarah bagaimana siswa terlatih untuk serius, termotivasi dan terbiasa melempar obyek lempar secara tepat ke tempat yang telah ditentukan. Akan tetapi yang harus diperhatikan adalah bahwa metode pembelajaran ini harus tetap memberikan unsur kesenangan.

Peneliti menggunakan metode bermain target diharapkan adanya *transfer of skill* permainan target ke permainan invasi. Karena permainan

target adalah dasar dari pendekatan TGfU dimana kemampuan yang didapat dalam permainan target ini bisa diterapkan pada bentuk permainan lainnya, seperti : permainan net (smash ke area yang kosong), permainan *striking/fielding* (melempar bola ke teman), dan pada permainan invasi (memasukkan bola ke dalam ring atau sasaran lainnya).

Dalam bermain target ini sasaran bisa dimodifikasi sedemikian rupa agar siswa tidak bosan dan tetap antusias dalam mengikuti latihan. Target untuk menggantikan ring basket bisa diganti dengan simpai ataupun target yang diberi skor.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan paparan teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dalam penelitian penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

Ho : tidak ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean.

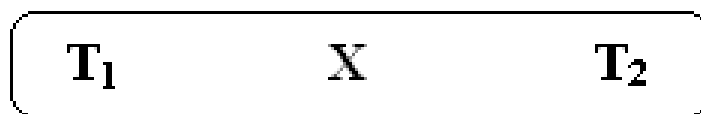
Ha : ada pengaruh yang signifikan metode bermain target terhadap kemampuan shooting pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Godean.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan model pendekatan *one group pretest posttest design* yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok tanpa satu kelompok pembanding. Menurut Ali Maksum (2012: 97) mengungkapkan “dalam desain ini (*one group pretest posttest design*) tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretes dan posttes sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan”.



Gambar 16. Desain Penelitian *one group pretest posttest design*

Sumber : Ali Maksum (2012: 97)

Keterangan :

- T₁ = tes awal
- X = Perlakuan latihan dengan metode bermain target
- T₂ = tes akhir

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttes* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*. Sehingga hasil dari *treatment* diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat

perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan bermain target terhadap kemampuan shooting peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean.

Treatment dilaksanakan tiga kali per minggu yaitu Selasa, Kamis, dan Sabtu dengan waktu tatap muka 90 menit. Menurut M. Sajoto (1988:209) “disarankan agar dalam penentuan frekuensi latihan, benar-benar memperhatikan batas kemampuan seseorang tersebut. Karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya”. Selanjutnya untuk berapa kali frekuensi latihan menurut Fox dan Mathews dalam M. Sajoto (1988: 209), frekuensi latihan 3-5 kali perminggu untuk *endurance* adalah cukup efektif. Sedangkan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik, 3 kali perminggu cukup efektif. Program tersebut berlaku untuk hampir semua cabang olahraga, kecuali atletik dan renang. Dalam penelitian ini, peneliti membutuhkan waktu 12 kali pertemuan latihan yaitu selama 4 minggu dengan 3 kali latihan per minggu.

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Godean. Sekolah ini terletak di Jl. Jae Sumantoro, Sidoluhur, di paling utara Kecamatan Godean Kabupaten Sleman, yang berjarak kurang lebih 200 meter dari pasar Godean. Sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Seyegan, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul.

B. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut M. Nazir (2005:271) adalah kumpulan individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang ditetapkan. Sedangkan populasi menurut Sugiyono (2006:72) adalah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean yang berjumlah 14 peserta.

2. Sampel

Sampel menurut Ali Maksum (2012:53) adalah sebagian kecil individu atau objek yang dijadikan wakil dalam penelitian disebut sampel. Menurut Suharsimi Arikunto (2002:109) menyebutkan bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu dengan pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean yang berjumlah 14 peserta dengan jumlah peserta putra sebanyak 3 orang dan peserta putri sebanyak 11 orang.

C. Definisi Operasional Variabel

Kemampuan *Shooting* adalah kemampuan seorang siswa dalam melakukan *shooting* ke ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 30

detik. Skor yang dihitung adalah bola yang dinyatakan syah masuknya, semakin banyak skor tes yang diperoleh semakin baik lagi nilainya. Teknik menembak dalam tes ini menggunakan teknik *under basket shoot*, baik dengan *set shoot* ataupun *jump shoot*.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2002 : 136) "Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaanya lebih mudah dan lebih baik". Sedangkan menurut Sugiyono (2010:348) Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Instrumen tes kecakapan *shooting* yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan *shotting* berulang-ulang yang diambil dari buku Vic Ambler (1980: 119) dengan judul *Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bolabasket*. Untuk pelaksanaan tesnya, peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi dibawah keranjang. Saat aba-aba mulai maka peserta segera menembakan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya dalam waktu 30 detik. Apa bila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan. Bola yang sah adalah bola yang masuk ke dalam keranjang.

E. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah segala yang diselidiki memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov (Uji K-S). Interpretasi hasil uji normalitas dengan melihat nilai *Asymp. Sig. (2tailed)*. Adapun interpretasi dari uji normalitas adalah sebagai berikut.

- a. Jika nilai *Asymp. Sig. (2tailed)* lebih besar dari tingkat *Alpha 5%* (*Asymp. Sig. (2tailed)* > 0,05) dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- b. Jika nilai *Asymp. Sig. (2tailed)* lebih kecil dari tingkat *Alpha 5%* (*Asymp. Sig. (2tailed)* < 0,05) dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Uji ini dikenakan pada hasil *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok untuk mengetahui bahwa data atau sampel yang diambil pada distribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan bantuan SPSS versi 20.0.

2. Pengujian Hipotesis (Uji T)

H_0 : tidak ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean Sleman.

H_a : ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean Sleman.

Kaidah Uji – t :

$$H_o : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh signifikan dari latihan yang diberikan. Uji hipotesis dilakukan dengan uji t dua sampel berkorelasi, rumus uji t (*t-test*), (Suharsimi, 2005: 395) adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

- t = t hitung
- Md = mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (*pretest posttest / posttest – pretest*)
- Xd = Deviasi masing-masing subjek (*d – Md*)
- $\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi
- N = Subjek pada sampel
- d.b = Ditentukan dengan N-1

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf signifikan 0,05, maka H_o ditolak dan H_a diterima. Berarti adanya ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean Sleman.

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui hasil dari perlakuan penelitian digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut :

$$\text{Persentase Peningkatan} = \frac{\text{MeanDifferent}}{\text{MeanPretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 variabel, yang terdiri dari 1 variabel bebas (*shooting* bolabasket) dan 1 variabel terikat, yaitu bermain target. Agar penelitian lebih mudah pengerjaannya, maka dari kedua variabel tersebut dilambangkan dalam X untuk *shooting* bolabasket dan Y untuk bermain target. Adapun data penelitian diperoleh dari 14 sampel siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean. Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Data penelitian

No	Jenis Kelamin	Pretest	Posttest
1	P	4	6
2	P	2	4
3	P	2	4
4	P	4	5
5	P	2	3
6	P	1	4
7	P	3	4
8	P	0	5
9	P	3	11
10	P	1	3
11	P	3	4
12	L	4	6
13	L	7	10
14	L	6	7
Mean		3,00	5,42

1. *Pre-Test shooting*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 0,00 skor maksimal 7,00, rerata sebesar 3,00, *median* sebesar 3,00, *modus* sebesar 2,00, dan *standar deviasi* sebesar 1,92154.

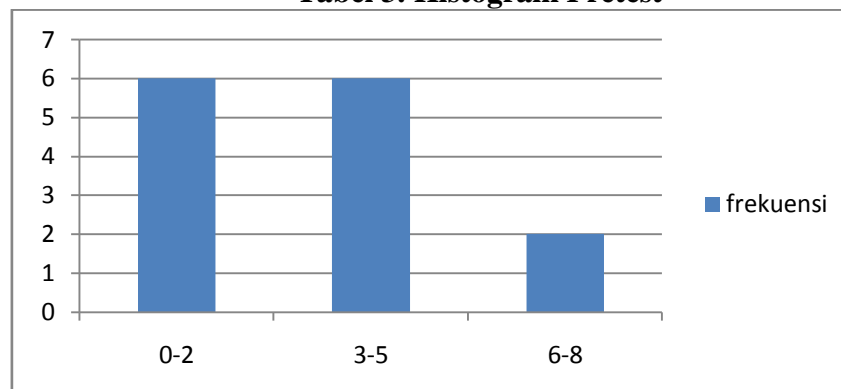
Deskripsi hasil penelitian *pretest* kemampuan *shooting* disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3,3 \log N$; rentang = nilai *maksimum* - nilai *minimum*; dan panjang kelas dengan rumus= rentang/banyak kelas (Sugiyono, 2007: 35).

Deskripsi hasil penelitian *pretest shooting* bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest Shooting*

Interval Kelas	Frekuensi	Persen (%)
0-2	6	42,86
3-5	6	42,86
6-8	2	14,28
Total	14	100,00

Tabel 3. Histogram Pretest



2. *Posttest Shooting*

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Dari hasil penghitungan statistik diperoleh skor minimal sebesar 3,00, skor maksimal 11,00, rerata sebesar 5,4286 , *median* sebesar 4,50, *modus* sebesar 4,00, dan *standar deviasi* sebesar 2,44050.

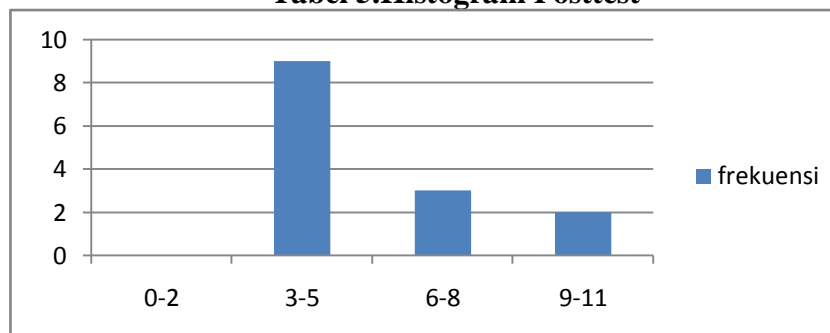
Deskripsi hasil penelitian *post-test* kemampuanshooting bolabasket disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1+3,3 \log N$; rentang = nilai *maksimum*-nilai *minimum*; dan panjang kelas dengan rumus= rentang/banyak kelas (Sugiyono, 2007: 35).

Deskripsi hasil penelitian *posttest shooting* bolabasket dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest*

Interval Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
0-2	0	0,0
3-5	9	64,28
6-8	3	21,43
9-11	2	14,28
Total	14	100,00

Tabel 5. Histogram Posttest



B. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik statistik *Kolmogorov-Smirnov* (Uji K-S) terhadap hasil awal *shooting* bolabasket ke ring dan hasil akhir *shooting* bolabasket ke ring yang keduanya dilakukan selama 30 detik.

Tabel 6. Uji Normalias *Pre-test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor pretes	.159	14	.200 [*]	.950	14	.565

Tabel 7. Uji Normalitas *Post-test*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor posttest	.221	14	.063	.820	14	.009

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

No	Data	Asymp. Sig(2- tailed)	Keterangan
1	<i>Pretest</i>	0,200	Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05 = normal
2	<i>Posttest</i>	0,063	Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05 = normal

Dari tabel diatas, terlihat bahwa nilai p kedua variabel adalah lebih besar dari 0.05. Jadi, data tentang *pretest* dan *posttest* peserta yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis (Uji - t)

Uji T adalah teknik stastistik yang dipergunakan untuk menguji signifikansi perbedaan dua buah *mean* yang berasal dari dua buah

distribusi. Jenis uji t yang digunakan adalah uji t untuk sampel sejenis (*dependent sample*). Dari data hasil penelitian diperoleh data sebagai berikut :

Tabel 9. Paired Samples T-test

	N	t	df	Sig.(2-tailed)
Pair 1 skor pretes & skor posttest	14	-4,660	13	0,000

Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* yang dianalisis dengan menggunakan uji t (*dependent sample*), terlihat bahwa skor t hitung 4.660, $df = 13$ diperoleh dari rumus $N-1$, dan t_{tabel} pada taraf signifikansi sebesar 0,05 sebesar 2.160. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode bermain target terhadap kemampuan *shooting*, dapat diketahui dengan dua cara, yaitu : (1) Dengan melihat signifikansi yang diperoleh dalam perhitungan *Paired Samples t Test*. Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa signifikansi *Paired Samples t Test* adalah $0.000 < 0.05$. (2) Dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} , berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa $t_{hitung} = 4.660 > t_{(0,05) (13)} = 2.160$. Dengan berdasarkan dari kedua cara pengambilan keputusan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa ternyata hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean Sleman.

3. Presentase Peningkatan

Tabel 10. Peningkatan Kemampuan *Passing* Atas

<i>Variabel</i>	<i>Mean</i>	<i>Mean Different</i>	Persentase Peningkatan
<i>Pretest</i>	3,00	2,42	80,67 %
<i>Posttest</i>	5,42		

Berdasarkan perhitungan di atas, selisih rerata *pretest* dan *posttest* adalah 2,42. Dari selisih rerata tersebut dapat diketahui kenaikan persentase dengan cara selisih rerata dibagi rerata *pretest* dikalikan 100% yaitu sebesar 80,67 %. Hal ini mempunyai arti bahwa kemampuan *shooting* dengan pemberian latihan dengan metode bermain target mempunyai peningkatan 80,67%.

C. Pembahasan

Berdasarkan analisis yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada pengaruh dari metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket di SM N 1 Godean. Adapun uji perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* ini digunakan pertama untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan yang signifikan hasil yang diperoleh antara sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket kemudian dilanjutkan untuk mengetahui besarnya persentase peningkatan hasil latihan.

Pertama, uji analisis digunakan untuk mengetahui apakah kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean dipengaruhi oleh latihan dengan metode bermain target berdasarkan *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan nilai rata-rata *posttest* sebesar $5,42 > 3,00$ nilai rata-rata *pretest*, hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak berarti terdapat peningkatan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* kemampuan *shooting* setelah diberikan *treatment* latihan dengan metode bermain target peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean. Adanya perbedaan ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode bermain target mampu meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket. Besarnya perubahan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2,42 lebih banyak setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean sebesar 80,67% setelah diberi *treatment* latihan dengan metode bermain target.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode bermain target terhadap kemampuan *shooting*, juga dapat diketahui dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} , berdasarkan tabel. Dari hasil analisis terlihat bahwa $t_{hitung} = 4.660 > t_{(0,05) (13)} = 2.160$. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode bermain target terhadap

kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean Sleman

Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru pendidikan jasmani dan pelatih agar meningkatkan kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket melalui latihan dengan metode bermain taerget, tetapi tentunya diperlukan variasi-variasi latihan agar peserta ekstrakurikuler bolabasket tidak bosan.

Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain bolabasket untuk mencetak angka, sebab tim yang menang adalah tim yang bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan lawan mencetak angka ke keranjang kita.

Metode latihan dengan metode bermain target ini efektif karena dalam pelaksanaannya memberikan pengalaman ketepatan dan kekuatan tangan pada siswa. Dari hasil *under basket test* menunjukkan bahwa siswa setelah latihan dengan metode bermain target, kemampuan siswa *shooting* dapat meningkat. Maka dari itu latihan latihan dengan metode bermain target menjadi salah satu latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan *shooting* siswa. Latihan ini perlu dilakukan secara *continue* agar hasil peningkatan dari kemampuan *shooting* dapat terlihat.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan menyimpulkan bahwa nilai t hitung 4.660, $df = 13$ diperoleh dari rumus $N-1$, dan t table pada taraf signifikasi sebesar 0,05 sebesar 2.160. Berdasarkan hasil tersebut terlihat bahwa $t_{hitung} = 4.660 > t_{(0,05) (13)} = 2.160$, maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberi latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Negeri 1 Godean Sleman. Adanya pengaruh juga ditunjukkan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 5,42 > 3,00 nilai rata-rata *pretest*. Peningkatan persentase kemampuan *shooting* sebesar 80,67% dari selisih rerata dibagi rerata pretest dikalikan 100%.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan pembatasan masalah agar penelitian yang dilakukan lebih fokus. Namun demikian dalam pelaksanaan di lapangan masih ada kekurangan atau keterbatasan, antara lain:

1. Sebelum terlaksananya pengambilan data peneliti tidak memperhatikan kondisi fisik subjek penelitian.
2. Karena jumlah sampel yang sedikit seyogyanya analisis data untuk sampel putra dan sampel putri dipisahkan.
3. Peneliti tidak mampu untuk mengontrol aktivitas yang dilakukan subjek sebelum pengambilan data.

4. Peneliti tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi subjek sebelum pengambilan data.

C. Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya pengaruh latihan dengan metode bermain target terhadap kemampuan *shooting* peserta ekstrakurikuler bolabasket SMP N 1 Godean dapat digunakan sebagai acuan bahwa dalam latihan *shooting*, untuk memperoleh ketepatan, perlu dilatihkan juga *feeling*, kekuatan tangan dan koordinasi mata-tangannya. Seseorang yang banyak berlatih mempunyai koordinasi yang baik dalam melakukan *shooting*. Metode bermain target perlu pengembangan lebih lanjut dan dapat menjadi alternatif latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dalam permainan bolabasket.

D. Saran

Berangkat dari kesimpulan maka disarankan kepada beberapa pihak yang terkait dengan pendidikan jasmani, khususnya cabang bolabasket sebagai berikut:

1. Secara khusus kepada para pelaku olahraga bolabasket (pemain dan pelatih) untuk dapat melakukan *shooting* dengan tepat perlu dilatihkan juga *feeling*, kekuatan jari tangan dan koordinasi tubuh-mata-tangannya.
2. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain. Secara kuantitas dengan menambah

jumlah subjek yang ada, sedangkan secara kualitas dengan melibatkan taraf kemampuan *shooting* bagi subjek.

3. Diadakan penelitian lanjut dengan menambahkan variabel lain yang diduga mempunyai sumbangan besar bagi kemampuan *shooting* bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdin, Arkos. (1999). *Bolabasket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Ali Maksum. (2012). *METODE PENELITIAN dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Ambler, Vic. (1990). *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Bandung: Pionir.
- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Dedy Sumiyarso. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta : FIK UNY
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: KarangTuri Media
- Lieberman, Nancy. (1997). *Bola Basket Untuk Wanita*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M.Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Mitchell, S.A., Oslin, J., dan Griffin, L. (2003). *Sport Foundation for Elementary Physical Education : A Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Moh. Uzer U., & Lilis Setiawati. (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Nurgiyantoro, Burhan dkk. (2009). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Oliver, Jon . (2007). *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya
- Permendikbud no. 81A th. 2013 lampiran III
Tentang Implementasi Kurikulum. Pedoman Kegiatan Ekstrakurikuler
- Stocker, Gerhard dkk. 1982. *Bola Basket : Dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Wiessel, Hal. (2000). *Bola Basket (dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik)*. Jakarta : PT Rajagrafindo Persada
- Yudha M. Saputra. (1999). *Pengembangan Kegiatan KO dan Ekstrakurikuler*. Jakarta : DEPDikbud

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 473 /UN.34.16/PP/2014 3 Juni 2014
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Bupati Sleman
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Cahyo Adi Priatno
NIM : 10601244186
Jurusan/Prodi : POR/PJKR
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 2 Juni s.d. 30 Agustus 2014
Tempat/obyek : SMP Negeri 1 Godean/siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMP Negeri 1 Godean Sleman.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.




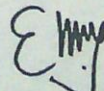
Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001


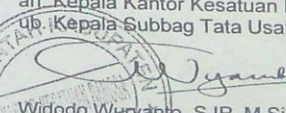
Tembusan :

1. Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Godean
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2.Surat Izin Penelitian

	PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511 Telepon (0274) 869800, Faksimile (0274) 868800 Website: slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id
<u>SURAT IZIN</u> Nomor : 070 / Bappeda / 2199 / 2014 TENTANG PENELITIAN KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH	
Dasar	: Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata, Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.
Menunjuk	: Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman Nomor : 070/Kesbang/2143/2014 Hal : Rekomendasi Penelitian
	Tanggal : 10 Juni 2014
MENGIZINKAN :	
Kepada	:
Nama	: CAHYO ADI PRIATNO
No.Mhs/NIM/NIP/NIK	: 10601244186
Program/Tingkat	: S1
Instansi/Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat instansi/Perguruan Tinggi	: Kampus Karangmalang Yogyakarta
Alamat Rumah	: Sukoharjo Argodadi Sedayu Bantul
No. Telp / HP	: 085725900447
Untuk	: Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul PENGARUH METODE BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET DI SMP N 1 GODEAN SLEMAN
Lokasi	: SMP Negeri 1 Godean Sleman
Waktu	: Selama 3 bulan mulai tanggal: 10 Juni 2014 s/d 10 September 2014
Dengan ketentuan sebagai berikut :	
<ol style="list-style-type: none">1. <i>Wajib melapor diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.</i>2. <i>Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.</i>3. <i>Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.</i>4. <i>Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.</i>5. <i>Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.</i>	
Demikian ijin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.	
Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.	
Dikeluarkan di Sleman Pada Tanggal : 10 Juni 2014 a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah	
Sekretaris u.b. Kepala Bidang Pengendalian dan Evaluasi	
 ERNY MARYATUN, S.IP, MT Pembina, IV/a NIP 19720411 199603 2 003	
Tembusan :	
<ol style="list-style-type: none">1. Bupati Sleman (sebagai laporan)2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman3. Kabid. Sosial Budaya Bappeda Kab. Sleman4. Camat Godean5. Ka. SMP Negeri 1 Godean Sleman6. Dekan FIK-UNY7. Yang Bersangkutan	

Lampiran 3.Rekomendasi Penelitian

		PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN KANTOR KESATUAN BANGSA Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511 Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650 Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com	
		Sleman, 10 Juni 2014	
Nomor	: 070 /Kesbang/ 2143 /2014	Kepada	
Hal	: Rekomendasi	Yth. Kepala Bappeda	
	Penelitian	Kabupaten Sleman	
		di Sleman	
REKOMENDASI			
Memperhatikan surat	:		
Dari	:	Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda	
Nomor	:	070/Reg/V/224/6/2014	
Tanggal	:	10 Juni 2014	
Perihal	:	Permohonan Ijin Penelitian	
Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul "			
PENGARUH METODE BERMAIN TARGET TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET DI SMP N 1 GODEAN SLEMAN " kepada:			
Nama	:	Cahyo Adi Priatno	
Alamat Rumah	:	Sukoharjo Argodadi Sedayu Bantul	
No. Telepon	:	085725900447	
Universitas / Fakultas	:	UNY / FIK	
NIM	:	10601244186	
Program Studi	:	S1	
Alamat Universitas	:	Jl. Kolombo Yogyakarta	
Lokasi Penelitian	:	SMPN 1 Godean Sleman	
Waktu	:	10 Juni - 10 September 2014	
Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.			
an. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Up. Kepala Subbag Tata Usaha			
 Widodo Wuryanto, S.IP, M.Si Penata Tingkat I, III/d NIP 197012041990091001			

Lampiran 3. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Cahyo Adi Priatno
 NIM : 10601244186
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Ahmad Rithaudin, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1.	20/2/14	konfirmasi proses bimbingan dan	
2.	24/2/14	revisi Bab I	
3.	13/3/14	revisi Bab I — II.	
4.	20/3/14	revisi Bab I — II	
5.	27/3/14	revisi Bab II — III	
6.	3/4/14	revisi Bab II.	
7.	21/4/14	Bisa mengajukan judgement di model (latihan yg telah disusun, pd 3 orang dosen, 17 saya) 2) pengumpul, basnet 3) tem target. (nuasi)	
8.	15/5/14	- Revisi hasil penelitian - lengkapi Bab I — V, sertai lampiran 2 hal. pembahasan.	
9.	22/5/14	- revisi akhir	
10.	23/5/14	- Persetujuan ujian	

Ketua Jurusan POR,

Drs. Amat Komari, M.Si.
 NIP. 19620422 199001 1 001.

Lampiran 4. Daftar Hadir Peserta

DAFTAR HADIR PESERTA

No	Nama	Jenis Kelamin	Preetest	Treatment Latihan(Agustus-September)												Post Test	Keterangan
			11/08/14	13	15	18	20	22	25	27	29	1	3	5	8	10/9/14	
1	Amanina Retnayu W.	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-- Hadir
2	Nur Laili Z.	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	I = Izin
3	Gabriella Tamara S.	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	A	-	-	✓	S = Sakit
4	Naura Athira Imtihan	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	A = Tanpa Keterangan
5	Desky Nevita Sari	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	✓	
6	Mandana Devananti	P	✓	-	-	S	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
7	Nada Hanifah	P	✓	-	-	-	-	I	-	-	-	-	-	-	-	✓	
8	Meilani Putri Insani	P	✓	-	-	-	-	S	-	-	-	-	-	-	-	✓	
9	Emban Sari C.	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
10	Erlina Wahyu Utami	P	✓	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	-	-	✓	
11	Annashr Fani Kartika	P	✓	-	-	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	✓	
12	Rafli Kurnia N	L	✓	-	I	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	
13	Arief Arya Dwi P.	L	✓	-	-	-	-	-	-	-	A	-	-	-	-	✓	
14	M. Maftuh Maulana	L	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	I	-	-	✓	

Mengetahui

Kepala Sekolah

Hj. Tri Rukmini, S.Pd
NIP. 19570204 1977102001

Mahasiswa


Cahyo Adi Priatno
NIM. 10601244186


Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Program Latihan Ekstrakurikuler

**RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN
EKSTRAKURIKULER**

Nama Sekolah : SMP N 1 GODEAN
Cabang Olahraga : Bolabasket
Pertemuan ke- : 1 dan 2
Hari / Tanggal :
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting*
Metode Latihan : *Shooting* dengan bermain target

Pelaksanaan :

No.	Kegiatan	Waktu	Ket
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none">- Berdoa- Presensi- Melakukan Apersepsi- Melakukan pemanasan	15 menit	
2	Kegiatan Inti : <p>☞ Kegiatan inti 1:</p> <ul style="list-style-type: none">• Peraturan bermain : Siswa berusaha menjatuhkan botol yang berjarak 3 meter dengan satu kali kesempatan. <p>☞ Kegiatan Inti 2 :</p>  <ul style="list-style-type: none">• Peraturan Bermain : Siswa diharapkan dapat menjatuhkan botol C dengan 7 kali kesempatan, namun sebelumnya	65 menit	

	<p>siswa diharuskan menjatuhkan botol A dan B terlebih dahulu.</p> <p>☞ Kegiatan Inti 3 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan Bermain : Siswa A dan B beradu untuk lebih cepat menjatuhkan botol lawan secara bergantian melakukan kesempatan. <p>Siswa yang kalah akan dikenai hukuman.</p> <p>☞ Kegiatan inti 4 : Bermain bolabasket 5 lawan 5 memakai setengah lapangan dengan peraturan pemain yang boleh menembak adalah pemain yang berada di lingkaran <i>free throw</i> dan pemain lawan hanya boleh menghalangi di luar garis pembaras yang telah ditentukan.</p>		
3	<p><u>Penutup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, - berbaris, - evaluasi proses latihan,, - berdoa dan bubar 	10 menit	


Yogyakarta , 29 April 2014
Pelatih,


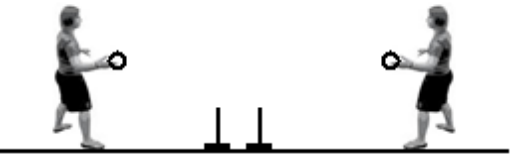
(Cahyo Adi Priatno)
NIM : 10601244186

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER

Nama Sekolah : SMP N 1 GODEAN
Cabang Olahraga : Bolabasket
Pertemuan ke- : 3 dan 4
Hari / Tanggal :
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting*
Metode Latihan : *Shooting* dengan bermain target

Pelaksanaan :

No.	Kegiatan	Waktu	Ket
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Presensi - Melakukan Apersepsi - Melakukan pemanasan 	15 menit	
2	Kegiatan Inti : <p>☞ Kegiatan inti 1:</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 10 karet gelang dan berusaha masukan karet gelang pada tiang kecil yang sudah disediakan dengan jarak 0,5 meter. <p>☞ Kegiatan inti 2 :</p>	65 menit	

	 <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 10 karet gelang dan berusaha masukan karet gelang pada tiang kecil yang sudah disediakan dengan jarak 1 meter. <p>☞ Kegiatan Inti 3 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa saling beradu dengan diberi 10 karet gelang dan berusaha masukan karet gelang pada tiang kecil yang sudah disediakan dengan jarak 1 meter. <p>Siswa yang kalah akan dikenai hukuman.</p> <p>Kegiatan Inti 4 : Bermain bolabasket 5 lawan 5 setengah lapangan dengan peraturan saat bola <i>out</i> maka pemain lawan mendapatkan 1 kali tembakan <i>free throw</i>.</p>		
3	<p><u>Penutup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, - berbaris, - evaluasi proses latihan,, - berdoa dan bubar 	10 menit	

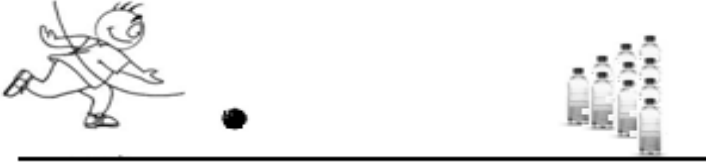
Yogyakarta , 29 April 2014
Pelatih

(Cahyo Adi Priatno)
NIM : 10601244186

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER

Nama Sekolah : SMP N 1 GODEAN
Cabang Olahraga : Bolabasket
Pertemuan ke- : 5 dan 6
Hari / Tanggal :
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting*
Metode Latihan : *Shooting* dengan bermain target

Pelaksanaan :

No.	Kegiatan	Waktu	Ket
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Presensi - Melakukan Apersepsi - Melakukan pemanasan 	15 menit	
2	Kegiatan Inti : <p>☞ Kegiatan inti 1:</p>  <p style="text-align: center;">Peraturan bermain :</p> <p>Siswa berusaha menjatukan botol dengan bola kasti dengan jarak 3 meter dengan tiga kali kesempatan kesempatan.</p>	65 menit	

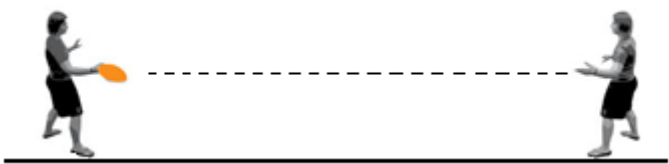

	<p>☞ Kegiatan Inti 2 : Siswa berusaha menjatukan botol dengan bola kasti dengan jarak 5 meter dengan tiga kali kesempatan kesempatan.</p> <p>☞ Kegiatan Inti 3 : Siswa berusaha menjatukan botol dengan bola kasti dengan jarak 7 meter dengan tiga kali kesempatan kesempatan.</p> <p>☞ Kegiatan Inti 4 : Bermain bolabasket 5 lawan 5 dengan memakai setengah lapangan dan pemain hanya boleh memasukan bola dari luar <i>key hole</i>.</p>		
3	<p><u>Penutup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, - berbaris, - evaluasi proses latihan,, - berdoa dan bubar 	10 menit	


Yogyakarta , 29 April 2014
Pelatih,

(Cahyo Adi Priatno)
NIM : 1060124418

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER

Nama Sekolah : SMP N 1 GODEAN
Cabang Olahraga : Bolabasket
Pertemuan ke- : 7 dan 8
Hari / Tanggal :
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting*
Metode Latihan : *Shooting* dengan bermain target
Pelaksanaan :

No.	Kegiatan	Waktu	Ket
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Presensi - Melakukan Apersepsi - Melakukan pemanasan 	15 menit	
2	Kegiatan Inti : <p>☞ Kegiatan inti 1:</p>  <p style="text-align: center;">Siswa melempar frisbee ke teman.</p> <p>☞ Kegiatan inti 2 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> ● Peraturan bermain : 	65 menit	

	<p>Siswa berusaha menjatuhkan 10 botol dengan frisbee dan diberi kesempatan maksimal melakukan sebanyak 6 kali.</p> <p>☞ Kegiatan inti 3 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 5 kali kesempatan untuk memasukan frisbee ke dalam simpai yang dipegang oleh teman, dan siswa di harapkan dapat memasukan semua fresbee ke dalam simpai. <p>Bermain bolabasket 5 lawan 5 memakai lapangan penuh dan pemain hanya boleh memasukan bola dari dalam <i>key hole</i>. Jika bola yang di tembakan tidak masuk maka lawan mendapat 1 kali tembakan <i>free throw</i>.</p>		
3	<p><u>Penutup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, - berbaris, - evaluasi proses latihan,, - berdoa dan bubar 	10 menit	


Yogyakarta , 29 April 2014
Pelatih,

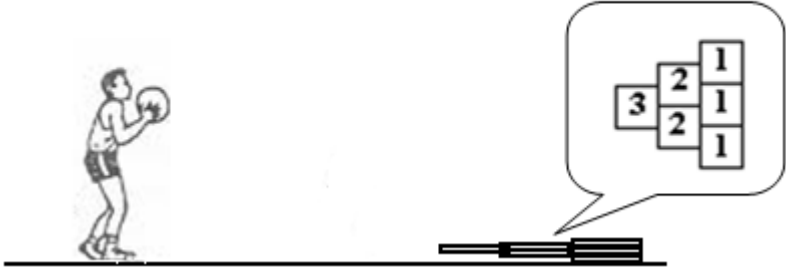
(Cahyo Adi Priatno)
NIM : 1060124418

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER

Nama Sekolah : SMP N 1 GODEAN
Cabang Olahraga : Bolabasket
Pertemuan ke- : 7 dan 8
Hari / Tanggal :
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting*
Metode Latihan : *Shooting* dengan bermain target

Pelaksanaan :

No.	Kegiatan	Waktu	Ket
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Presensi - Melakukan Apersepsi - Melakukan pemanasan 	15 menit	
2	Kegiatan Inti : <p>☞ Kegiatan inti 1 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 5 kali kesempatan melemparkan bola dan berusaha untuk mendapatkan poin seminimal mungkin 	65 menit	

	<p>(5 poin).</p> <p>☞ Kegiatan Inti 2 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 5 kali kesempatan melemparkan bola dan berusaha untuk mendapatkan poin maksimal mungkin (15 poin). ☞ Bermain bolabasket 5 lawan 5 memakai lapangan penuh dan pemain hanya boleh memasukan bola dari luar <i>key hole</i>. 		
3	<p><u>Penutup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, - berbaris, - evaluasi proses latihan,, - berdoa dan bubar 	10 menit	


Yogyakarta , 29 April 2014
Pelatih,

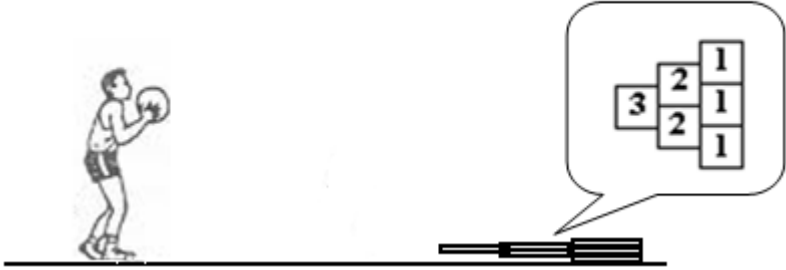
(Cahyo Adi Priatno)
NIM : 10601244186

RENCANA PELAKSANAAN PROGRAM LATIHAN EKSTRAKURIKULER

Nama Sekolah : SMP N 1 GODEAN
Cabang Olahraga : Bolabasket
Pertemuan ke- : 7 dan 8
Hari / Tanggal :
Alokasi Waktu : 90 menit
Materi Latihan : *Shooting*
Metode Latihan : *Shooting* dengan bermain target

Pelaksanaan :

No.	Kegiatan	Waktu	Ket
1	Pendahuluan : <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa - Presensi - Melakukan Apersepsi - Melakukan pemanasan 	15 menit	
2	Kegiatan Inti : <p>☞ Kegiatan inti 1 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 6 kali kesempatan melemparkan bola dan 	65 menit	

	<p>berusaha untuk setiap poin pada sasaran.</p> <p>☞ Kegiatan Inti 2 :</p>  <ul style="list-style-type: none"> • Peraturan bermain : Siswa diberi 5 kali kesempatan melemparkan bola dan berusaha untuk mendapatkan poin 10 <p>☞ Bermain bolabasket 5 lawan 5 memakai lapangan penuh dan pemain hanya boleh memasukan bola dari luar <i>key hole</i>.</p>		
3	<p><u>Penutup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan, - berbaris, - evaluasi proses latihan,, - berdoa dan bubar 	10 menit	

Yogyakarta , 29 April 2014
Pelatih,

(Cahyo Adi Priatno)
NIM : 10601244186

Lampiran 6. Hasil *Pretest*

**Hasil *Pretest* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket
SMP N 1 Godean Sleman**

No	Nama	Jenis Kelamin	Pre-test
1	Amanina Retnayu W.	Perempuan	4
2	Nur Laili Z.	Perempuan	2
3	Gabriella Tamara S.	Perempuan	2
4	Naura Athira Imtian	Perempuan	4
5	Desky Nevita Sari	Perempuan	2
6	Mandana Devananti	Perempuan	1
7	Nada Hanifah	Perempuan	3
8	Meilani Putri Insani	Perempuan	0
9	Emban Sari C.	Perempuan	3
10	Erlina Wahyu Utami	Perempuan	1
11	Annashr Fani Kartika	Perempuan	3
12	Rafli Kurnia N	Laki-Laki	4
13	Arief Arya Dwi P.	Laki-Laki	7
14	M. Maftuh Maulana	Laki-Laki	6
Jumlah			42
Rata-rata			3,00

Lampiran 7. Hasil *Posttest*

**Hasil *Posttest* Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket
SMP N 1 Godean Sleman**

No	Nama	Jenis Kelamin	Post-test
1	Amanina Retnayu W.	Perempuan	6
2	Nur Laili Z.	Perempuan	4
3	Gabriella Tamara S.	Perempuan	4
4	Naura Athira Imtian	Perempuan	5
5	Desky Nevita Sari	Perempuan	3
6	Mandana Devananti	Perempuan	4
7	Nada Hanifah	Perempuan	4
8	Meilani Putri Insani	Perempuan	5
9	Emban Sari C.	Perempuan	11
10	Erlina Wahyu Utami	Perempuan	3
11	Annashr Fani Kartika	Perempuan	4
12	Rafli Kurnia N	Laki-Laki	6
13	Arief Arya Dwi P.	Laki-Laki	10
14	M. Maftuh Maulana	Laki-Laki	7
Jumlah			76
Rata-rata			5,42

Lampiran 8. Tes Kecakapan *Shooting Under Basket*

TES KECAKAPAN UNDER BASKET

Under basket adalah salah satu test dalam teknik dasar bola basket untuk mengetahui bagaimana peserta dapat memasukkan bola pada jarak yang dekat dalam 30 detik.

Pedoman penilaian dan pelaksanaan test keterampilan bola basket under basket :

Indikator : Menunjukkan keterampilan dasar bola basket shooting

Penjelasan : Indikator tersebut menunjukan keterampilan shooting jarak dekat (under basket)

Alat :

1. Peluit
2. 3 buah bola basket
3. Stopwatch
4. Formulir dan alat tulis

Pelaksanaan :

1. Under basket dilakukan sesuai dengan urutan daftar presensi peserta
2. Peserta memegang bola dan mengambil salah satu posisi dibawah keranjang.
3. Saat ada aba-aba mulai maka peserta segera menembakan bola ke dalam ring basket.
4. Apa bila bola memantul jauh dan tidak bisa dikuasai lagi, peserta bergegas mengambil bola cadangan yang telah disediakan dengan waktu yang terus berjalan.

Lampiran 9. Tabel Distribusi Frekuensi *Pretest*

Tabel Distribusi Frekuensi Pretest

Statistics

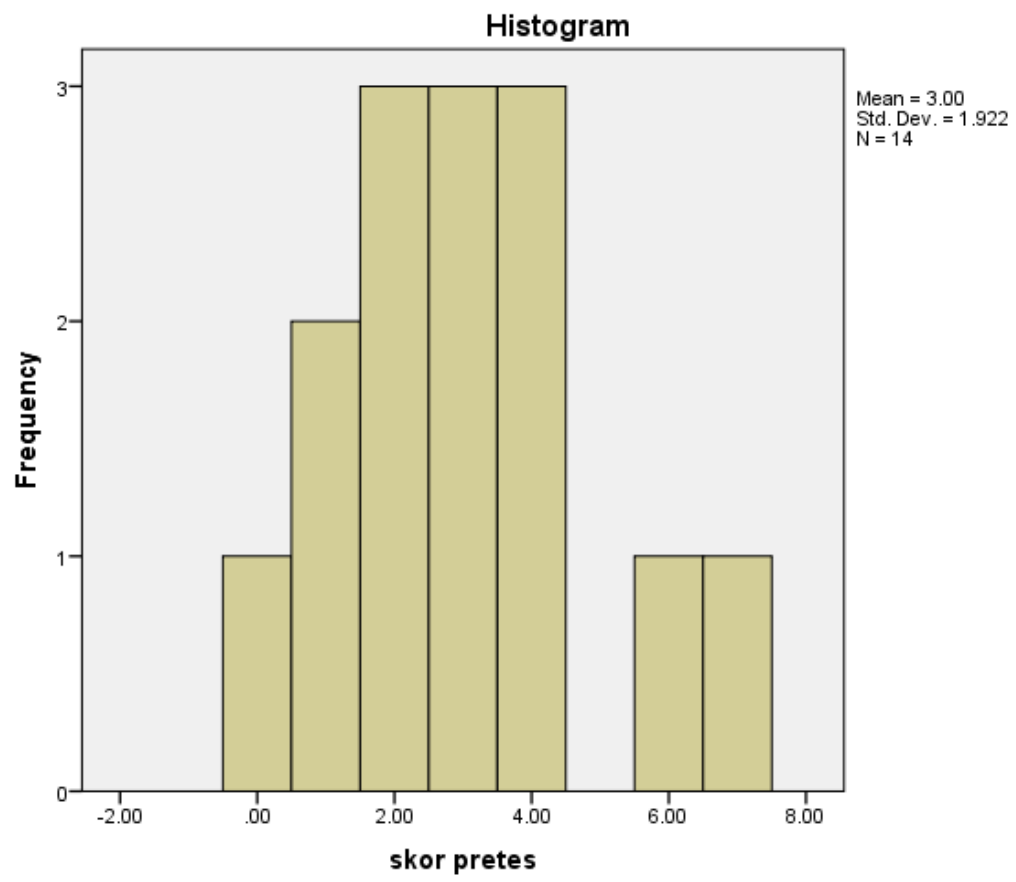
skor pretes

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		3.0000
Std. Error of Mean		.51355
Median		3.0000
Mode		2.00 ^a
Std. Deviation		1.92154
Variance		3.692
Range		7.00
Minimum		.00
Maximum		7.00
Sum		42.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

skor pretes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.00	1	7.1	7.1	7.1
1.00	2	14.3	14.3	21.4
2.00	3	21.4	21.4	42.9
3.00	3	21.4	21.4	64.3
4.00	3	21.4	21.4	85.7
6.00	1	7.1	7.1	92.9
7.00	1	7.1	7.1	100.0
Total	14	100.0	100.0	



Lampiran 10. Tabel Distribusi Frekuensi *Posttest*

Tabel Distribusi Frekuensi Posttest

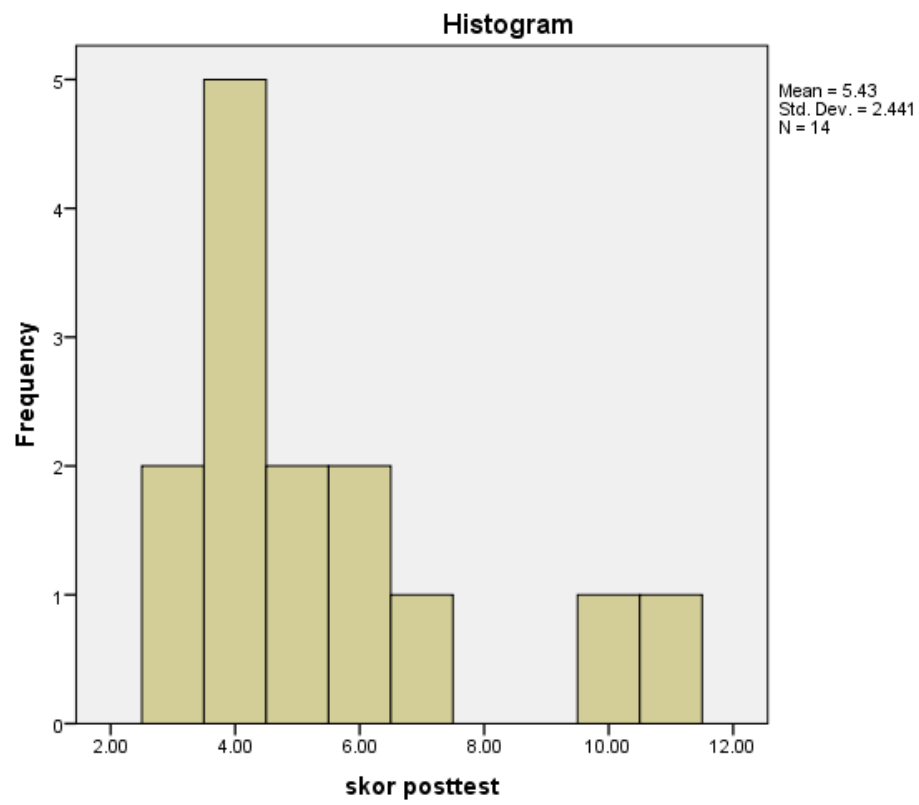
Statistics

skor posttest

N	Valid	14
	Missing	0
Mean		5.4286
Std. Error of Mean		.65225
Median		4.5000
Mode		4.00
Std. Deviation		2.44050
Variance		5.956
Range		8.00
Minimum		3.00
Maximum		11.00
Sum		76.00

skor posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.00	2	14.3	14.3
	4.00	5	35.7	50.0
	5.00	2	14.3	64.3
	6.00	2	14.3	78.6
	7.00	1	7.1	85.7
	10.00	1	7.1	92.9
	11.00	1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0



Lampiran 11. Uji Normalitas

Uji Normalitas

Tabel Uji Normalitas Pretest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor pretes	.159	14	.200 [*]	.950	14	.565

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel Uji Normalitas Posttest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor posttest	.221	14	.063	.820	14	.009

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12. Uji T

Uji T

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	skor pretes	3.0000	14	1.92154	.51355
	skor posttest	5.4286	14	2.44050	.65225

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	skor pretes & skor posttest	14	.623	.017

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	skor pretes - skor posttest	-2.42857	1.94992	.52114	-3.55442	1.30272	-4.660	13	.000

Lampiran 13. Tabel Nilai Kritis T

Nilai-nilai Kritis t						
d.b	Tarf Signifikansi					
	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551

Lampiran 14. Dokumentasi

Dokumentasi

Kegiatan pembukaan



Pelaksanaan *Pretest*



Bowling dengan bola kasti



Menjatuhkan botol dengan menggunakan freesbee





Modifikasi golf



Melempar bola dengan target angka



Memasukan karet ke dalam paku



Pelaksanaan *Posttest*



